

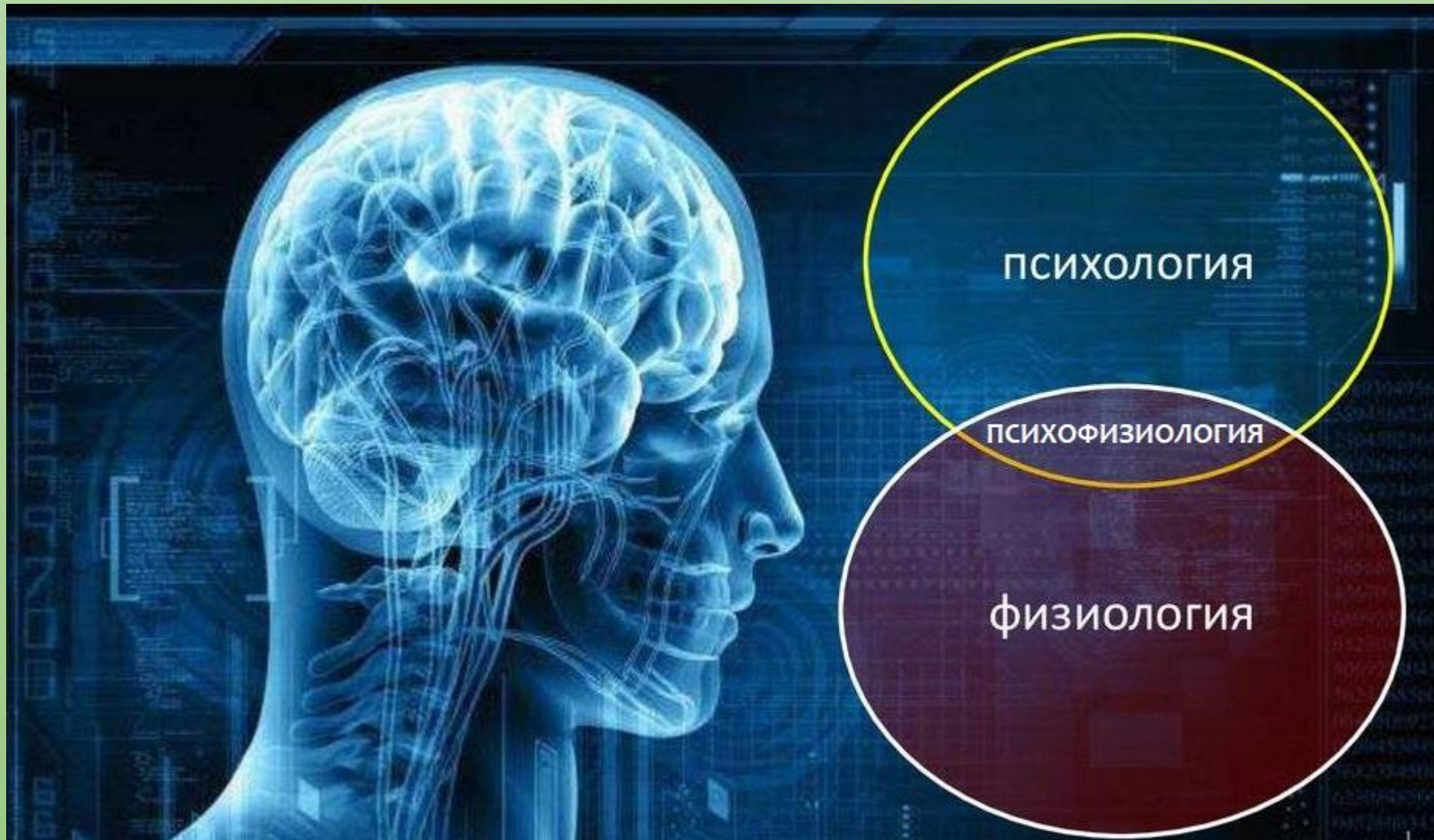
Курс психофизиологической саморегуляции

Аутогенная тренировка



Курс психофизиологической саморегуляции

Аутогенная тренировка



Немного личной истории

Тикозный гиперкинез – «генерализованный нервный тик» (дёргается всё).
Три раза в больнице. Операции, физиопроцедуры и снадобья.

Книга «Искусство быть собой» В. Леви – знакомство с АТ. Регулярная практика
Значительное облегчение ТГ и уменьшение тревожности и нервности.
Облегчение болезней. Расслабление хронических зажимов.
Уход проблем со сном.

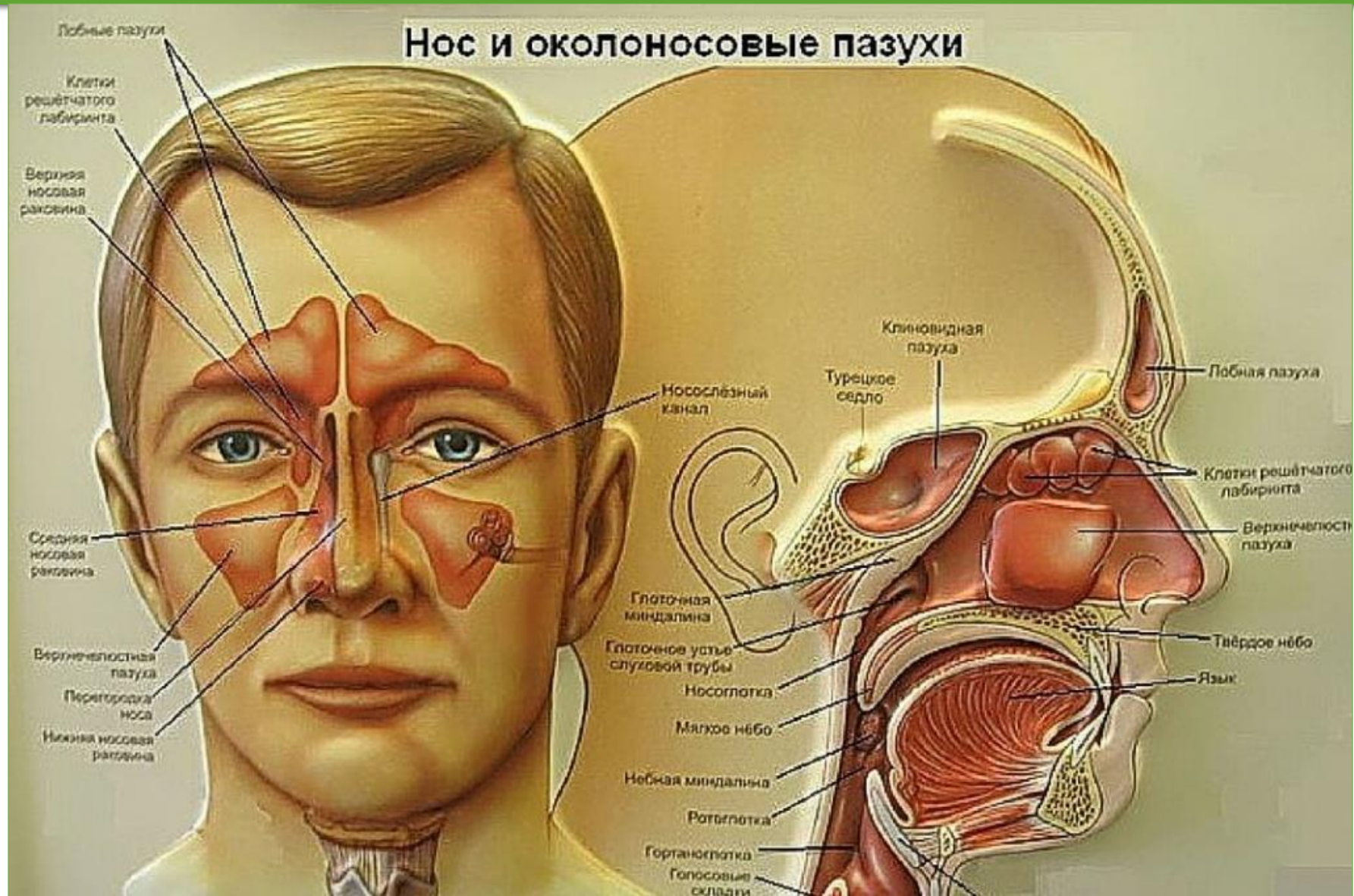
Дальнейшая практика. Дружба со своим телом.
Излечение 4хстороннего гайморита (затем один раз и 5-стороннего ->пазухи)
Уход насморка. «Перезагрузки» психики. Ускорение пищеварения,
улучшение работы органов. Ускорение заживления травм.
«Запечатывание» глубоких ссадин.
Эксперименты по стигматизации (нанесение царапины),
самовнушённому опьянению, «заморозке» и другие.

Обучение АТ других (со студенческих лет)
Ограничения АТ и психологические проблемы
(внутренние саботажы, цепочки, не понятые глубоко вещи)
Техника безопасности АТ.



Курс психофизиологической саморегуляции

Аутогенная тренировка



Курс психофизиологической саморегуляции

Аутогенная тренировка

Краткая история АТ:

- > Многовековые исследования, зачастую тайные учения, замешанные на мистике.
- > Й. Шульц – визит в Индию и знакомство с Йогой
Создание медицинской техники АТ (книга 1932)
- > Распространение (В. Леви «Искусство быть собой» и др.)
- > Мода и толпарство, высмеивание («я самая обаятельная и привлекательная»)
- > Уход моды и «подзабвение»
- > Конкретное изучение и применение для решения проблем.



Курс психофизиологической саморегуляции

Аутогенная тренировка

Базовые принципы АТ:

- 1) Транс через прогрессивную мышечную релаксацию (подробнее- Джейкобсон)
- 2) Удобные позы - «асаны». Условия: не экстремальные и без резких перепадов
- 3) Пульс, тепло, тяжесть дыхание – «пассивная концентрация».
- 4) В трансовом состоянии – формулы самовнушения (слова, образы)
- 5) Точное знание где чего находится (анатомия, физиология)
- 6) Транс длится в среднем 5-10 минут (пока не захочется пошевелиться)
- 7) Концентрация на реальных ощущениях и усиление их, не навязывание фантазий.
- 8) Правильный выход и техника безопасности.

Курс психофизиологической саморегуляции

Аутогенная тренировка

Подготовительные упражнения:

1) «Прожектор внимания» - концентрация – мысленное «высвечивание» небольшой области с уходом в фон остального.

- а) Произвольно на 1 точке
- б) Точки внутри тела
- в) 2 (и более) точки и переключение между ними
- г) Разносенсорные точки

2) «Мысленное фотографирование»

- а) Сосредоточьтесь на предмете (области) и постарайтесь запомнить как можно лучше.
- б) Закройте глаза и вообразите как можно подробнее
- в) Откройте глаза и сравните
- г) Снова закройте и постарайтесь подробно вообразить

3) Опыты с тяжестью тела в ванне, с шариком/смятой газетой

4) Изучение анатомии и физиологии в той области, где вы собираетесь применять АТ

Курс психофизиологической саморегуляции

Аутогенная тренировка

Приходите на полный курс изучения
Аутогенной Тренировки!

12 занятий по 1 часу (через день-два вечером)
+небольшие самостоятельные задания.

- >> Отработаем вход в транс и выход из него.
- >> Изучим удобные позы (асаны) для разных мест и ситуаций.
- >> Последовательно освоим чувство тяжести, тепло, пульс и другие моменты
- >> Научимся составлять и применять формулы самовнушения (словесные, образные.
- >> Разберём ваш опыт))

Курс психофизиологической саморегуляции

Аутогенная тренировка

Приходите на полный курс изучения
Аутогенной Тренировки!

12 занятий по 1 часу (через день-два вечером)
+небольшие самостоятельные задания.

- >> Отрабатываем вход в транс и выход из него.
- >> Изучим удобные позы (асаны) для разных мест.
- >> Последовательно освоим чувство тяжести, тепло, пульс и другие моменты
- >> Научимся составлять и применять формулы самовнушения (словесные, образные.
- >> Разберём ваш опыт))

Стоимость полного курса АТ – 4800, можно в рассрочку; в случае финансовых затруднений половину стоимости курса можно заменить Добрым Делом (помощь природе, человеку или обществу на ваше усмотрение).

1 занятие во вторник, ориентировочно в 20.00 (сдвигаемо по желанию группы)

Спасибо за внимание!
Приходите на курс

